

CALIFORNIA

Cáo Thị về Tiêu Thụ Cá Câu Có Tính Cách Thể Thao



**Các dữ kiện quan trọng cần biết nếu
quý vị ăn cá câu tại California**



Tiểu Bang California
Gray Davis
Thống Đốc

Cal/EPA
Winston H. Hickox
Tổng Thư Ký

OEHHA
Joan Denton
Giám Đốc

CÁO THỊ VỀ SỨC KHỎE CÔNG CỘNG VÀ HƯỚNG DẪN VỀ TIÊU THỤ CÁ CẨU CÓ TÍNH CÁCH THỂ THAO

Cá là thức ăn ngon và bổ dưỡng. Nhưng một số cá quý vị câu được có thể bị nhiễm độc hóa chất trong nước cá sống và trong thực phẩm cá ăn vào. Lâu dần, một số hóa chất này tích tụ trong cá—và trong người quý vị. Tuy mức tích tụ hóa chất thường không nhiều, quý vị vẫn nên cẩn thận áp dụng một số biện pháp ngừa phòng khi tiêu thụ cá, nhất là các quý vị hay ăn cá thường xuyên. Mục đích của tài liệu này là hướng dẫn quý vị về cách ăn cá câu được nhằm giảm bớt mức độ nhiễm các hóa chất.

Văn Phòng Thẩm Định Nguy Hiểm của Môi Trường Đối Với Sức Khỏe (Office of Environmental Health Hazard Assessment - OEHHA) trong tập sách này đưa ra cáo thị cụ thể về vấn đề tiêu thụ cá câu được ở những khu vực đã phát hiện có nhiều hóa chất trong cá. Tuy nhiên, vì không biết rõ được mức ô nhiễm tại nhiều địa điểm, OEHHA vẫn đưa ra cáo thị tổng quát về cách giảm thiểu mức độ bị nhiễm hóa chất trong cá không có tính cách thương mại, hay được gọi là cá câu có tính cách thể thao hoặc tiêu khiển, mà quý vị, gia đình quý vị, hoặc bạn bè câu được.

Các cáo thị này không có mục đích làm quý vị hoàn toàn tránh ăn cá. Cá là thức ăn bổ dưỡng và là nguồn cung cấp nhiều chất đạm. Quý vị nên lưu ý các cáo thị này để ăn cá câu tiêu khiển được an toàn hơn.

OEHHA có thể cung cấp thêm nhiều chi tiết về các cáo thị này và các ảnh hưởng đến sức khỏe do các hóa chất ô nhiễm trong cá gây ra. OEHHA cũng có một tài liệu minh họa để đưa ra cáo thị tổng quát. Quý vị có thể hỏi xin tài liệu này bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau. Muốn có tin tức mới nhất và muốn hỏi thêm chi tiết, xin đến Website của OEHHA tại www.oehha.ca.gov hoặc liên lạc với Ban Thuốc Trừ Sâu và Độc Tính Môi Trường (PETS) của OEHHA tại Sacramento hoặc Oakland tại địa chỉ in ở bìa sau tập sách này.

CÁO THỊ TỔNG QUÁT

Quý vị có thể giảm thiểu mức độ tiếp xúc với hóa chất ô nhiễm trong cá câu có tính cách thể thao bằng cách theo đúng các đề nghị sau đây. Hãy cố theo đúng càng nhiều đề nghị càng tốt để bảo vệ sức khỏe cho quý vị. Cáo thị tổng quát này không nhằm thay thế các cáo thị về những khu vực cụ thể, được nêu sau trong tập sách này, nhưng nên áp dụng thêm vào các cáo thị cụ thể đó. Cá câu có tính cách thể thao tại hầu hết những khu sông nước trong tiểu bang chưa được đánh giá về mức độ an toàn cho người tiêu thụ. Vì thế chúng tôi khuyên nên theo đúng lời cáo thị tổng quát dưới đây.

Những Cách Câu Cá:

Mức hóa chất có thể khác nhau tùy theo nơi. Mức độ quý vị tiếp xúc với các hóa chất có thể thấp hơn nếu quý vị ăn cá câu từ nhiều nơi khác nhau thay vì từ một nơi thường câu nào đó có thể có mức ô nhiễm cao.

Xin lưu ý là OEHHA có thể đưa ra các cáo thị mới hoặc sửa đổi các cáo thi hiện hữu. Hãy xem tập điều lệ của Bộ Cá và Thú Rừng (Department of Fish and Game) hoặc thường xuyên hỏi OEHHA để biết xem có thay đổi gì có thể ảnh hưởng đến quý vị hay không.

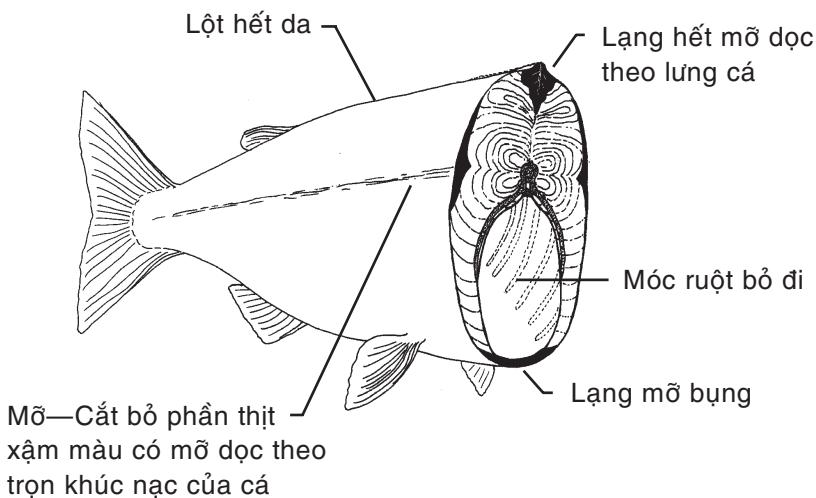
Các Hướng Dẫn về Tiêu Thụ:

Các Giống Cá: Một số giống cá có chứa nhiều hóa chất hơn những giống cá khác tại cùng địa điểm. Nếu có thể được thì nên ăn ít và ăn nhiều loại cá khác nhau thay vì ăn nhiều một loại có thể bị ô nhiễm nặng.

Kích Thước Cá: Cá nhỏ hơn của một giống cá nào đó thông thường chứa ít hóa chất hơn cá lớn thuộc cùng giống tại cùng địa điểm vì một số hóa chất có thể tích tụ nhiều hơn trong thân cá lớn hơn, già hơn. Nên thường xuyên ăn cá nhỏ (kích thước hợp pháp) hơn là cá lớn.

Làm và Tiêu Thụ Cá:

-  Chỉ ăn khúc nạc của cá. Đừng ăn ruột hoặc gan vì các hóa chất thường tập trung vào những bộ phận này. Ngoài ra cũng nên tránh ăn thường bất cứ bộ phận sinh dục như trứng cá hoặc bọc trứng cá.
-  Nhiều hóa chất tích tụ trong mỡ. Để giảm mức độ các hóa chất này, hãy lột da nếu có thể được và lạng bớt lớp mỡ nhìn thấy được.
-  Dùng cách nấu như bò lò, nướng, nướng vỉ, hoặc hấp để nước cá chảy ra ngoài. Chất nước cá này có hóa chất trong mỡ và nên đổ đi. Làm và nấu cá theo cách này có thể loại bỏ được từ 30 đến 50 phần trăm các hóa chất tích tụ trong mỡ. Nếu quý vị kho hoặc làm súp cá xay, hãy dùng những khúc nạc của cá.
-  Cá sống có thể có nhiều ký sinh trùng. Hãy nấu cá chín hẳn để tiêu diệt các ký sinh trùng đó. Nấu cá chín hẳn sẽ giúp giảm bớt được nhiều hóa chất ô nhiễm.



Khuyến Cáo cho Phụ Nữ Có Thai:

Trẻ em và thai nhi dễ bị ảnh hưởng độc của methylmercury, một dạng thủy ngân trong cá có thể gây tác hại đến sức khỏe.

Cơ Quan Thực Phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ (FDA) có trách nhiệm về vấn đề an toàn hải sản thương mại. FDA đã đưa ra khuyến cáo sau đây về mức rủi ro của thủy ngân trong cá đối với phụ nữ có thai và phụ nữ trong tuổi mang thai và có thể có thai. FDA khuyến cáo các phụ nữ này không nên ăn cá nhám (shark), cá lưỡi gươm (swordfish) cá thu lớn (king mackerel), và tilefish. FDA cũng khuyến cáo là các bà mẹ đang cho con bú sữa mẹ và trẻ nhỏ cũng nên thận trọng đừng ăn các loại cá này.

Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường Hoa Kỳ cũng đưa ra cáo thị toàn quốc để bảo vệ tránh ăn phải chất thủy ngân trong cá. Họ đề nghị là phụ nữ đang có thai hoặc có thể có thai, các bà mẹ đang cho con bú sữa mẹ, và trẻ nhỏ nếu có ăn cá nước ngọt không có tính cách thương mại do gia đình và bạn bè câu được thì chỉ nên ăn tối đa mỗi tuần một lần.

Cáo thị toàn quốc cho phụ nữ và trẻ em về tình trạng thủy ngân trong cá có đăng tại Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường Hoa Kỳ ở địa chỉ:
www.epa.gov/ost/fish

và tại Cơ Quan Thực Phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ ở địa chỉ:
www.cfsan.fda.gov/~dms/admehg.html

Điều Chỉnh Số Lượng Ăn Cá cho Trọng Lượng Cơ Thể:

Trong phần hướng dẫn theo từng địa điểm, OEHHA đưa ra khuyến cáo về mức tiêu thụ tính theo các bữa ăn trong một thời gian nào đó chẳng hạn như mỗi tuần một bữa. Trừ phi nói khác, một bữa ăn với số lượng tám ounces là số lượng tiêu chuẩn cho người lớn “trung bình.” Người lớn trung bình cân nặng khoảng 150 cân Anh (tương đương với 70 kg). Vì quý vị và những người trong gia đình quý vị có thể cân nặng hơn hoặc nhẹ hơn người lớn trung bình, quý vị có thể dùng bảng hướng dẫn tổng quát dưới đây để điều chỉnh số lượng phần ăn với trọng lượng cơ thể.

Số lượng mỗi bữa ăn là bao nhiêu?

NẾU QUÝ VỊ CÂN NẶNG...		SỐ LƯỢNG BỮA ĂN CỦA QUÝ VỊ KHÔNG NÊN NHIỀU HƠN...	
Cân Anh	hoặc kí lô	Ounces*	hoặc grams
19	9	1	28
39	18	2	57
58	26	3	85
77	35	4	113
96	44	5	142
116	53	6	170
135	61	7	199
154	70	8	227
173	79	9	255
193	88	10	284
212	96	11	312
231	105	12	340
250	113	13	369
270	123	14	397
289	131	15	425
308	140	16	454

*Mười sáu ounces bằng một cân Anh

CÁC ĐỀ NGHỊ VỀ TIÊU THỤ THEO TỪNG ĐỊA ĐIỂM

Các hướng dẫn sau được áp dụng cho các cáo thị cụ thể sau đây:

-  Ăn các loại cá câu có tính cách thể thao nhiều hơn số lượng đề nghị chút ít sẽ không gây nguy hiểm đến sức khỏe *nếu thỉnh thoảng mới ăn một lần*, chẳng hạn như ăn cá câu được trong thời gian nghỉ hè.
-  Các phụ nữ đang cho con bú sữa mẹ và phụ nữ có thai cùng trẻ em *có thể dễ bị tác hại* vì một số hóa chất này và nên đặc biệt thận trọng theo đúng các cáo thị này. Vì những chất ô nhiễm sau khi tích tụ nhiều phải mất một thời gian lâu mới bị tổng khứ ra khỏi cơ thể, phụ nữ muốn có thai nên theo đúng lời khuyến cáo hạn chế tiêu thụ một năm trước khi có thai. Như vậy, mức hóa chất trong cơ thể có thể giảm bớt đi.
-  Các mức giới hạn về mỗi giống cá và khu vực được mặc nhiên dựa trên căn bản là không ăn thêm loại cá bị ô nhiễm nào khác. Nếu quý vị ăn nhiều giống cá khác nhau được liệt kê trong cùng khu vực, hoặc ăn cùng một giống cá từ nhiều khu vực khác nhau, lượng tiêu thụ tổng cộng của quý vị vẫn không nên nhiều hơn mức đề nghị. Một cách đơn giản là chỉ tiêu thụ ở mức thấp nhất.
-  Chỉ vì khu vực quý vị thích câu cá không có tên trong các khu vực có đăng cáo thị sau đây thì cũng không nhất thiết là những giống cá ở khu vực đó không bị ô nhiễm hóa chất. Cá câu có tính cách thể thao tại hầu hết mọi nơi trong tiểu bang chưa được đánh giá về mức độ an toàn cho người tiêu thụ. Hãy theo đúng lời khuyến cáo tổng quát đã nêu để bảo vệ sức khỏe cho quý vị.

Các cáo thị cụ thể dưới đây được xếp chung từ hướng bắc xuống nam:

Hồ Pillsbury (Quận Lake)

Vì mức thủy ngân lên cao, phụ nữ có thai hoặc có thể có thai trong vòng một năm, các bà mẹ đang cho con bú sữa mẹ, và trẻ em dưới sáu tuổi không nên ăn cá câu từ Hồ Pillsbury. Những người lớn khác và trẻ em từ sáu tuổi trở lên có thể thỉnh thoảng ăn cá từ Hồ Pillsbury nhưng không nên ăn thường xuyên.

Hồ Clear (Quận Lake) và Hồ Berryessa (Quận Napa)

Vì mức thủy ngân lên cao, mỗi tháng người lớn không nên ăn nhiều hơn những mức ghi dưới đây. Phụ nữ có thai hoặc có thể có thai, các bà mẹ đang cho con bú sữa mẹ, và trẻ em dưới sáu tuổi không nên ăn cá câu từ những hồ này. Trẻ em từ 6-15 tuổi chỉ ăn nhiều nhất là bằng nửa những mức dành cho người lớn.

CÁC GIỐNG CÁ	HỒ CLEAR	HỒ BERRYESSA
cá bass miệng rộng (largemouth bass) trên 15"	1 lb.	1 lb.
cá bass miệng rộng (largemouth bass) dưới 15"	2 lbs.	2 lbs.
cá bass miệng nhỏ (smallmouth bass) đủ cỡ	*	1 lb.
cá trê trắng (white catfish) đủ cỡ	3 lbs.	2 lbs.
cá bông lau (channel catfish) trên 24"	1 lb.	3 lbs.
cá bông lau (channel catfish) dưới 24"	3 lbs.	3 lbs.
cá rainbow trout đủ cỡ	*	10 lbs.
cá bullhead nâu (brown bullhead) đủ cỡ	6 lbs.	*
cá Sacramento blackfish đủ cỡ	6 lbs.	*
cá crappie trên 12"	1 lb.	*
cá crappie dưới 12"	3 lbs.	*
cá hitch đủ cỡ	10 lbs.	*

*Không có giống này hoặc chưa thử nghiệm.

Vùng Vịnh San Francisco và Vùng Châu Thổ

-  Vì mức thủy ngân lên cao, PCBs, và các hóa chất khác, đã có cáo thị tạm thời sau đây. Sẽ có cáo thị sau cùng khi đánh giá xong tất cả các dữ kiện.
-  Người lớn không nên ăn cá câu có tính cách thể thao tại Vịnh San Francisco mỗi tháng nhiều hơn hai bữa, kể cả cá tầm (sturgeon) và cá bass sọc (striped bass) câu từ vùng châu thổ. (Một bữa cho người lớn nặng 150 cân Anh là khoảng tám ounces.)
-  Người lớn không nên ăn bất cứ cá bass có sọc nào lớn hơn 35 inches.
-  Phụ nữ có thai hoặc có thể có thai, các bà mẹ đang cho con bú sữa mẹ, và trẻ em dưới sáu tuổi không nên ăn mỗi tháng nhiều hơn một bữa cá. Ngoài ra, họ cũng không nên ăn bất cứ cá bass có sọc nào lớn hơn 27 inches hoặc bất cứ cá nhám (shark) nào lớn hơn 24 inches.
-  Cáo thị này không áp dụng cho cá hồi (salmon), cá trống (anchovies), cá trích (herring), và cá smelt câu được từ vịnh; các loại cá khác câu có tính cách thể thao trong vùng châu thổ hoặc ngoài biển; hoặc cá thương mại.
-  Khu Vực Kênh Cảng Richmond: Ngoài cáo thị nêu trên, cũng không nên ăn bất cứ loại cá croakers, surfperches, cá bống biển (bullheads), cá bống (gobies) hoặc hải sản có vỏ cứng bắt được từ khu vực Kênh Cảng Richmond vì khu vực này được phát hiện có chứa nhiều hóa chất.

Hồ Herman (Quận Solano)

Vì mức thủy ngân lên cao, phụ nữ có thai hoặc có thể có thai, các bà mẹ đang cho con bú sữa mẹ, và trẻ em dưới sáu tuổi không nên ăn cá câu từ Hồ Herman. Người lớn mỗi tháng không nên ăn nhiều hơn một cân Anh cá bass miệng rộng, và trẻ em từ 6-15 tuổi mỗi tháng không nên ăn nhiều hơn tám ounces cá bass miệng rộng.

Grassland khu vực (Quận Merced)

Vì mức selenium lên cao, không nên ăn nhiều hơn bốn ounces cá câu từ khu vực Grassland trong hai tuần liền. Phụ nữ có thai hoặc có thể có thai, các bà mẹ đang cho con bú sữa mẹ, và trẻ em từ 15 tuổi trở xuống không nên ăn bất cứ loại cá nào từ khu vực này.

Hồ Chúa Nước Guadalupe, Hồ Chúa Nước Calero, Hồ Chúa Nước Almaden, Sông Guadalupe, Lạch Guadalupe, Lạch Almitos, và những ao ngầm nước liên hệ dọc theo sông và những con lạch này (Quận Santa Clara)

Vì mức thủy ngân lên cao trong cá, không nên ăn bất cứ loại cá nào câu từ các địa điểm này.

Hồ Nacimiento (Quận San Luis Obispo)

Vì mức thủy ngân lên cao, không nên ăn mỗi tháng nhiều hơn bốn bữa cá bass miệng rộng từ Hồ Nacimiento. Phụ nữ có thai hoặc có thể có thai, các bà mẹ đang cho con bú sữa mẹ, và trẻ em dưới sáu tuổi không nên ăn cá bass miệng rộng câu từ khu vực này.

Hồ Harbor Park (Quận Los Angeles)

Vì các mức chlordane và DDT lên cao, không nên ăn cá vàng (goldfish) hoặc cá chép (carp) câu từ Hồ Harbor Park.

Salton Sea (Các Quận Imperial và Riverside)

Vì mức selenium lên cao, không nên ăn nhiều hơn bốn ounces cá croaker, cá corvina miệng vàng (orangemouth corvina), cá sargo, và cá tilapia câu từ Salton Sea trong hai tuần liền. Phụ nữ có thai hoặc có thể có thai, các bà mẹ đang cho con bú sữa mẹ, và trẻ em từ 15 tuổi trở xuống không nên ăn cá câu từ khu vực này. (Sở Y Tế Quận Imperial đã công bố thêm khuyến cáo về New River để mọi người tránh tiếp xúc với nước tại New River và tránh ăn bất cứ giống cá nào câu từ sông này.)

Các Địa Điểm Miền Nam California giữa Pt Dume và Dana Pt

Hai mươi bốn địa điểm trong khu vực này tại miền nam California đã được thử nghiệm. Các địa điểm sau đây được xem là không cần phải hạn chế số lượng tiêu thụ vì bị nhiễm hóa chất: Santa Monica Pier, Venice Pier, Venice Beach, Marina del Rey, Redondo Beach, các giàn khoan dầu Emma/Eva, Huntington Beach, Laguna Beach, Fourteen Mile Bank, Catalina (Twin Harbor), và Dana Point.

Tuy nhiên vì có các chất DDT và PCB, đã có cáo thị về các địa điểm ghi trong bảng sau đây. (Một bữa ăn là khoảng sáu ounces.)

Các Địa Điểm Miền Nam California Point Dume đến Dana Point

ĐỊA ĐIỂM	CÁC GIỐNG CÁ	ĐỀ NGHỊ*
Ngoài khơi Point Dume/Malibu	Cá croaker trắng (White croaker)	Không ăn
Malibu Pier	Queenfish	Mỗi tháng một bữa
Short Bank	Cá croaker trắng (White croaker)	Hai tuần một bữa
Redondo Pier	Corbina	Hai tuần một bữa
Point Vicente Palos Verdes- Northwest	Cá croaker trắng (White croaker)	Không ăn
White's Point	Cá croaker trắng (White croaker)	Không ăn
	Sculpin Rockfishes Kelp bass	Hai tuần một bữa+
Cảng Los Angeles/Long Beach (nhất là Cabrillo Pier)	Cá croaker trắng (White croaker)	Không ăn
	Queenfish Cá croaker đen (Black croaker) Surfperches	Hai tuần một bữa+
Đập Cản Nước Los Angeles/Long Beach (bờ biển)	Cá croaker trắng (White croaker) Queenfish Surfperches Cá croaker đen (Black croaker)	Mỗi tháng một bữa+
Belmont Pier Pier J	Surfperches	Hai tuần một bữa
Horseshoe Kelp	Sculpin Cá croaker trắng (White croaker)	Mỗi tháng một bữa+
Newport Pier	Corbina	Hai tuần một bữa

* Trong bảng này, một bữa ăn cho người lớn nặng 150 cân Anh là khoảng sáu ounces.

+ Mức đề nghị tiêu thụ là cho chung tất cả các giống cá được liệt kê tại địa điểm đó.

Để tưởng niệm

Hanafi Russell

người đã tận tụy phục vụ công chúng và bảo vệ
sức khỏe công cộng và môi trường với các nỗ
lực kiên trì để thông tin về sức khỏe công cộng
nhanh chóng, chính xác, và dễ hiểu



Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường California (Cal/EPA)
Văn Phòng Thẩm Định Nguy Hiểm của Môi Trường Đối Với Sức Khỏe (OEHHA)

Các cáo thị nêu trong tập sách này có hiệu lực kể từ Tháng Sáu 2001.

Hãy liên lạc với OEHHA tại các địa chỉ dưới đây hoặc đến Web site để xem chi tiết mới nhất.

Pesticide and Environmental Toxicology Section
Office of Environmental Health Hazard Assessment
P.O. Box 4010
Sacramento, California 95812-4010
(916) 327-7319
FAX (916) 327-7320

hoặc

Pesticide and Environmental Toxicology Section
Office of Environmental Health Hazard Assessment
1515 Clay St., 16th Floor
Oakland, California 94612
(510) 622-3170
FAX (510) 622-3218

www.oehha.ca.gov

Hình Bìa: Kimberly McKee-Lewis, phụ tá khoa học gia sinh vật thú hoang của Bộ Cá và Thú Rừng California, bắt một con cá nhồng (barracuda) khi đánh dấu cá câu có tính cách thể thao tại Vịnh San Diego.



03 59330